



# X-Plain™

## La osteoporosis

### Sumario

La osteoporosis es una enfermedad muy común que afecta a los huesos y causa que se debiliten. La debilidad en los huesos puede causar fracturas en la columna, la cadera y las muñecas por una simple caída o incluso al estornudar o toser.

Alrededor de 10 millones de estadounidenses padecen de osteoporosis, de los cuales un 80 por ciento son mujeres. Una de cada dos mujeres tiene una fractura relacionada con la osteoporosis. Pero no todo está perdido, ya que esta enfermedad se puede prevenir y tratar.

Este sumario le explicará qué es la osteoporosis, cuáles son sus síntomas, causas, diagnóstico y opciones de tratamiento. Además le informará sobre cómo prevenirla.

#### **Osteoporosis**

Los huesos son tejidos vivos que están compuestos principalmente por *colágeno*, una proteína que proporciona una estructura blanda y fosfato de calcio, un

mineral que endurece la estructura.



Durante la vida, nuestros huesos se regeneran constantemente.

Durante la niñez, se regenera más tejido óseo del que se desecha. Los huesos del cuerpo alcanzan su máxima densidad y fuerza al llegar a los 30 años de edad. A partir de los 30, nuestro cuerpo empieza a perder más masa ósea de la que se regenera.

La osteoporosis puede aparecer principalmente por dos causas:

- Cuando una persona no tiene suficiente masa ósea al llegar a los 30 años -antes de que empiece la pérdida de densidad ósea.
- Cuando la pérdida de densidad ósea ocurre después de los 30 años de manera acelerada.

#### **Síntomas**

Puede que una persona no sepa que tiene osteoporosis hasta que sus huesos se debiliten tanto que un esfuerzo repentino, un golpe o una caída provoquen una fractura en la cadera o una vértebra.

Cuando una vértebra se rompe causa un intenso dolor en la espalda, deformaciones o el desarrollo de una postura encorvada.

Las fracturas pueden afectar la mayoría de los huesos del cuerpo, pero afectan principalmente los huesos de

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

las caderas, las vértebras, las muñecas y los brazos. Los huesos pueden debilitarse tanto que un simple estornudo o tos puede causar la fractura de una vértebra.

### **Causas**

La osteoporosis puede empezar a una edad temprana si la persona no toma suficiente calcio y vitamina D.

Después de que los huesos alcanzan la densidad máxima entre los 25 y 30 años de edad, una persona pierde cada año cerca de 0.4 por ciento de la fuerza en los huesos. A esta velocidad y con una buena alimentación, las personas experimentan una pérdida de masa ósea sin desarrollar osteoporosis.

Después de la menopausia, las mujeres pierden masa ósea a una velocidad más rápida, llegando incluso a perder un 3 por ciento cada año. La menopausia comienza después de tener la última menstruación.

Después de la menopausia, el cuerpo de la mujer produce menos cantidad de estrógeno. El estrógeno es una hormona que controla las funciones del cuerpo, además de ayudar a prevenir la osteoporosis.

Afortunadamente, existen medicamentos que las mujeres pueden tomar después de la menopausia para reemplazar la pérdida de estrógeno. Estos medicamentos pueden ayudar a las mujeres a prevenir la osteoporosis.

### **Factores de riesgo**

El sexo de una persona es un factor de riesgo. El hecho de ser mujer hace que tenga un riesgo más elevado de desarrollar osteoporosis. Un factor de riesgo es algo que aumenta las posibilidades que tiene una persona de padecer o contraer una enfermedad.

Otros factores de riesgo importantes para desarrollar osteoporosis son:

- La edad: Mientras más adulto, más posibilidades de desarrollar osteoporosis.
- La constitución de una persona: Cuanto más delgados sean los huesos, más posibilidades tiene la persona de desarrollar osteoporosis.

Dos factores de riesgo de la osteoporosis que usted no puede controlar son:

- La raza: Las mujeres asiáticas o caucásicas tienen más posibilidades de padecer de

osteoporosis que las mujeres afro-americanas o latinas.

- Antecedentes familiares: Si sus padres tuvieron osteoporosis, usted tiene más posibilidades de padecer de esta enfermedad.

Afortunadamente, existen factores de riesgo que usted **SÍ PUEDE** controlar. La cantidad de calcio y vitamina D que toma: Si usted no toma suficiente calcio (Ca) y vitamina D tiene más posibilidades de desarrollar osteoporosis.

**Fumar:** Si fuma, tiene más posibilidades de desarrollar osteoporosis.



**El consumo excesivo de alcohol:** Si toma alcohol de manera excesiva, tiene más posibilidades de desarrollar osteoporosis.

**Inactividad física:** Si tiene un estilo de vida inactivo,

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

tiene más posibilidades de desarrollar osteoporosis.

**Medicamentos:** El uso de algunos medicamentos aumenta el riesgo de desarrollar osteoporosis, como por ejemplo el consumo de esteroides o antiácidos durante un período prolongado de tiempo.

### Diagnóstico

Existen medicamentos disponibles para las personas con osteoporosis. Para diagnosticar la osteoporosis, los médicos usan unas pruebas especiales que miden la densidad ósea.

Dos pruebas muy comunes para medir la densidad ósea son la densitometría ósea y la sonometría clínica de huesos Sahara.

Mediante rayos X se puede ver la reducción de masa ósea. Sin embargo, cuando los rayos X revelan osteoporosis, los huesos ya están demasiado débiles y la osteoporosis se encuentra en un estado avanzado.

### Tratamiento

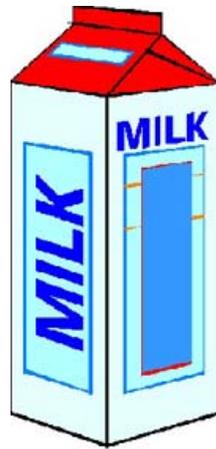
Para tratar la osteoporosis, los médicos recomiendan:

- una dieta sana que incluya calcio, vitamina D y suplementos de calcio

- terapia de reemplazo hormonal para las mujeres
- medicamentos

Entre los alimentos que incluyen calcio y vitamina D se encuentran los productos lácteos, como la leche y el queso, y las naranjas.

Los suplementos de calcio son tan efectivos como el calcio en los alimentos. No son caros y el cuerpo los tolera bien.



A veces los suplementos de calcio pueden provocar estreñimiento. Beber más agua y comer alimentos ricos en fibra, tales como verduras y frutas, puede ayudar a evitar este problema.

Aunque el estrógeno es de gran ayuda para prevenir la osteoporosis, se debe consultar con un ginecólogo y una vez que se comienza a tomar, debe ser supervisado

por un médico. El estrógeno tiene beneficios, pero también puede tener efectos secundarios.

Algunos medicamentos con receta médica ayudan a que los huesos absorban el calcio. Entre estos medicamentos se encuentra la calcitonina, que normalmente se prescribe en forma de atomizador nasal.

Existen otros medicamentos disponibles que ayudan a disminuir la velocidad con que se pierde masa ósea.

### Prevención

Personas de todas las edades pueden prevenir la osteoporosis siguiendo hábitos saludables entre los que se incluyen:

- una dieta sana y balanceada, rica en calcio y vitamina D.
- mantenerse activo
- no fumar
- no beber alcohol en exceso.

Cuando las mujeres llegan a la menopausia, el tratamiento de reemplazo hormonal y de calcio ayuda a prevenir la osteoporosis.

Cuando las personas envejecen y los huesos se debilitan, es esencial prevenir las caídas para evitar accidentes que

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.

puedan debilitar a la persona.

Las personas que padecen de osteoporosis no deben levantar, empujar o arrastrar objetos pesados. Deben tener cuidado de no tropezar con alfombras o de caerse en superficies resbaladizas.

Las personas con osteoporosis deben mantener sus casas bien iluminadas y deben caminar de un lugar a otro con mucho cuidado, especialmente de noche. En aquellos espacios con los que no esté familiarizado, usar un andador o bastón puede ser de gran ayuda.

### **Resumen**

La osteoporosis es una condición común que se puede prevenir con una buena alimentación y un estilo de vida sano.

Cuando una mujer llega a la menopausia, la terapia de reemplazo hormonal está disponible para ayudar a prevenir la osteoporosis. Además existen suplementos de calcio y de vitaminas que no son caros.

Para las personas con osteoporosis, fracturarse un hueso es una gran preocupación. Evitar caerse, tropezar o golpearse contra

objetos puede prevenir fracturas y permite a estas personas vivir una vida sana y productiva.

---

Este documento es un resumen de lo que aparece en las pantallas de X-Plain. Este documento es para uso informativo y no se debe usar como sustituto de consejo de un médico o proveedor de salud profesional o como recomendación para cualquier plan de tratamiento particular. Como cualquier material impreso, puede volverse inexacto con el tiempo. Es importante que usted dependa del consejo de un médico o proveedor de salud profesional para el tratamiento de su condición particular.